

Muskelentspannung

nach Jacobson



gesprachen von
Serge Dockter

Ich begrüße dich zu einer geführten Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen. Ich biete dir nun ein Bild für die Anspannungs- und Entspannungsphasen an. ... Stelle dir vor du hast einen Lautstärkeregler oder eben eine digitale Anzeige, deiner Lautstärke. Und in der Anspannungsphase wird die Lautstärke nach oben gefahren. Und zwar bis maximal auf 100. Das wäre maximale Lautstärke oder eben maximale Anspannung. ... Für die Entspannungsphase wirst du dann eben von den 100, stellenweise auch nur bis 90 (das werde ich dir jeweils ansagen), wirst du wieder nach unten fahren. Und zwar bis zur vollkommenen Stille, Lautstärke Null. Das wäre dann auch deine vollständige Entspannung. Bedenke hier dabei, genauso wie bei den Lautstärkeregler, dass du aktiv die Lautstärke nach oben steigen lässt und auch bewusst, in einer bewussten Handlung, aktiv die Lautstärke wieder senkst.

Entspannung ist natürlich geprägt von einem Gefühl der Passivität. Dies ist jedoch die Wirkung von Entspannung. Die Entspannung leitest du ebenso bewusst ein, wie die Anspannungsphase. Du kannst natürlich auch jedes andere Bild nehmen. Manche arbeiten mit einem Thermostat, andere mit einem Drehzahlmesser. Du musst aber nicht zwingend ein Bild nehmen. Du kannst auch einfach nur dich von der Anleitung führen lassen. ...

Begebe dich nun in eine entspannte Lage. Ich empfehle dir die Rückenlage. Hierzu strecke zuerst locker die Arme und Bein von dir weg. ... Öffne etwas deine Beine, sodass in deinem Schritt angenehm Raum entsteht. ... Lass die Beine locker nach außen fallen, sodass die Zehen etwas nach außen zeigen. Und du spürst wie deine Hüften jetzt schon mal anfänglich sich leicht öffnen. ...

Die Wirbelsäule streckst du angenehm in die Länge, bis zu deinem Kopf, Nacken. Aber übertreib es nicht. Lass den Rücken an sich ganz entspannt auf der Unterlage aufliegen. ...Der Nacken ist einer angenehm, verlängerten Position. Jedoch ohne den Raum zwischen dem Nacken und der Unterlage komplett wegzudrücken. Da ist ein natürlicher Raum, wo locker eine Hand passt. Ebenso auch im Lendenbereich. ...

Lass die Schultern locker nach unten sinken. Auch die Arme streckst du etwas vom Körper weg, sodass in deinen Achselhöhlen angenehm Raum entsteht. Drehe nun schließlich die Handflächen nach oben, in Richtung Himmel. ...

[GONG] - - -

Lege nun als Erstes deine Aufmerksamkeit zu deinen Händen. ... Spüre wie die Hände aufliegen. Spüre in deine Handflächen. ... Du wirst nun langsam, in deinen Händen, Spannung aufbauen. Dazu wirst du eine Faust, rechts und links, schließen. Steigere diese Spannung nun jetzt ganz langsam beginnend, in dem du die Finger einrollst und die Faust allmählich fester und fester schließt. Denke jetzt an deinen Lautstärkereglern und steigere dich um 50%. Balle die Hände zu noch festeren Fäusten. ... Bis du, nun allmählich, bei deiner maximal möglichen Spannung angekommen bist. Halte diese Spannung. ...

Stelle sicher, dass du während der Anspannungsphase deine Atmung fließen lässt. Spüre wie sich die Spannung, in deinen Händen, weiter zu den Unterarmen ausbreitet. ...

Beginne jetzt langsam damit die Spannung nun wieder zu lösen. Mach es noch langsamer, als die Spannung aufzubauen. ... Setze die Lautstärke Stück für Stück tiefer. Du bist jetzt locker bei 50-60 %. ... 30 ... Jetzt musst du mit Sicherheit nach so einer langen und intensiven Spannungsphase die Hände sogar aktiv etwas öffnen. ... Und löse die Spannung nun allmählich vollständig auf. Die Finger bleiben etwas eingerollt. Es ist ganz normal und ist auch die entspannte Körperhaltung der Hände. ... Spüre wie mit der geringeren und immer weniger werdenden Spannung und immer größeren Entspannung, die Wärme sich ausbreitet. In die Handflächen. In die Fingerkuppen. ... Genieße die Ruhe. Zunehmende Stille, die sich in dir einstellt. - - -

Als Nächstes widmest du dich deinen Armen. ... Hierzu wirst du gleich deine Ellbogen beugen. Diesmal brauchst du nicht die Hände zu Fäusten zu ballen. Die können locker bleiben. Und beim maximalen Beugen der Ellbogen, versuchst du mit deinen Handgelenken so nah wie möglich zu deinen Schultern zu gelangen. ... Dabei wird sich dein Bizeps anspannen. Bereite dich vor. Und beginne ganz langsam damit die Ellbogen zu beugen. ... Und je näher du nun mit den Handgelenken versuchst zu den Schultern zu gelangen, wirst du mehr und mehr Spannung aufbauen müssen. Steigere diese. Allmählich um 50% ... Lass den Lautstärkepegler weiter steigen. 90 %. Und schließlich maximal mögliche Spannung. Und halten. Weiteratmen. 3 ... 2 ... und 1. Ganz langsam löse die Spannung wieder auf. 50% ... Strecke immer mehr die Arme wieder aus. Bis du

schließlich auch wieder deine Hände auf dem Boden ablegst. ... Bleibe aufmerksam und du wirst erkennen und spüren, dass es Zeit braucht. Das die Entspannung sich weiter und weiter ausbreiten kann. ...

Genieße die Entspannung. Die Wärme, die sich weiter in den Armen ausbreitet. ... Auch deine Atmung wird ruhiger. - - -

Als Nächstes lenkst du deine Aufmerksamkeit auf den Schulterbereich, die Schulterrückseiten. Bis hoch zum Nacken. Für das Aufbauen der Spannung wirst du deine Schulterrückseiten kräftig in den Boden drücken. Die Schulterblätter möglichst eng zueinander bewegen. Und zusätzlich noch deinen Hinterkopf in den Boden drücken. ... Dabei wird sich dein Brustbein weit nach oben zum Himmel öffnen. ...

Beginne nun ganz langsam mit der Anspannungsphase. Starte damit deine Schulterrückseiten fester und fester in die Erde zu drücken. 40% ... Ziehe jetzt die Schulterblätter eng zusammen. 60%. Und zusätzlich drückst du jetzt mit dem Hinterkopf in die Erde. 80 %. 90%. Drück das Brustbein weiter nach oben heraus. Und maximale Spannung halten. 3 ... 2 ... 1 ... Ganz langsam löse die Spannung auf. Nimm den Druck des Hinterkopfes langsam weg. Lass die Schulterblätter wieder auseinander gehen. ... Und löse auch den Druck der Schultern, in die Erde, wieder auf. 30 ... 20 ... 10 ... Und löse vollständig auf. ... Bleibe ganz aufmerksam beim Spüren deiner Selbst. - - -

Als Nächstes widmest du dich deiner Wirbelsäulenrückseite. Und die Muskulatur neben ihr. Um hier Spannung aufzubauen wirst du ein aktives Hohlkreuz machen. Dazu wirst du nicht nur ein Hohlkreuz machen, du wirst auch dein Steißbein in die Erde drücken und deine Schulterblattspitzen in Richtung Gesäßtaschen versenken. ... Bereite dich vor. ... Und beginne langsam mit der Anspannung. Gehe immer weiter ins Hohlkreuz. Dein Bauch wölbt sich nach oben hin, immer weiter. Die Muskulatur, neben deiner Wirbelsäule zieht sich immer enger und fester zusammen. Steigere auf 50. Und drücke nun jetzt zusätzlich aktiv dein Steißbein in die Erde. Und deine Schulterblattspitzen in die Hosentaschen hinein versenken. Und versuche jetzt wirklich hier das aktiv, mit maximaler Spannung, aufzubauen und zu halten. Für 3 ... Atme. ... 2 ... Und noch 1. ... Ganz langsam die Spannung lösen. Lass die Schulterblätter wieder aus den Hosentaschen heraus gleiten. ... Dein Rücken nähert sich, immer mehr, der Erde. Es wird evtl. etwas dauern, bis die

Spannung hier vollständig auflöst. Das liegt ganz einfach daran, dass das sehr große und kräftige Muskeln sind. Sie können gut anspannen und brauchen, unter Umständen, etwas länger zum entspannen. Du hast nun die Spannung vollständig aufgelöst. Beobachtest weiter, wie dein Rücken immer weicher wird. Und damit auch wärmer und weiter. ...

Genieße die wohlige Wärme deiner Körperrückseite. ... Höre, wie dein Körper atmet. - - -

Lege deine Aufmerksamkeit nun in Richtung Gesäß und deinen Beinrückseiten, bis zu den Fersen. Du wirst gleich nicht nur dein Gesäß anspannen, feste kneifen. Wirst zusätzlich es auch nach oben heben und dabei mit deinen Fersten in die Erde drücken. Es wird auch wieder etwas Spannung im unteren Rücken entstehen. ...

Beginne nun damit das Gesäß langsam anzuspannen. Dabei hebt sich schon mal etwas das Becken nach oben an. Kneife deine beiden Gesäßhälften immer enger und fester zusammen. 50. Und fange jetzt an damit die Fersen zusätzlich in die Erde zu drücken. 70. 80. Und so langsam darfst du, wenn du magst noch zusätzlich, das Becken / Gesäß komplett vom Boden lösen/anheben. 90. Und maximale Spannung. 100 für 3 ... 2 ... 1 ... Ganz langsam senke dein Becken wieder ab, bis das Gesäß wieder aufliegt. Nehme den Druck der Fersen allmählich weg. ... Entspanne deine Gesäßhälften. 30 ... 20 ... 10 ... Und bei den letzten, nimm die Spannung vollständig raus. Lass dabei wieder die Füße etwas ausdrehen. Dadurch dass die Beine wieder ganz locker werden, geschieht das ganz von selbst. Die Schwerkraft hilft dir dabei. ...

Vollkommene Entspannung ist gleichzusetzen mit einer gefühlten, inneren Stille. Wenn noch etwas am Rauschen ist, dann löse dich auch davon vollständig. Bis dein Lautstärkepegler tatsächlich bei Null angelangt ist. ... Du hast alle Zeit, brauchst dich nicht zu drängen. Lass es geschehen. - - -

Als Nächstes wirst du deine Waden, bis hin in die Fußsohlen, anspannen. Hierzu wirst du die Zehenspitzen nach vorne strecken und zusätzlich versuchen die Fußsohlen, so weit es dir möglich ist, in Richtung Erde abzusenken. ...

Beginne nun langsam damit die Zehenspitzen nach vorne zu strecken. Du spürst die erste Spannung in den Waden. Steigere. 60 ... 70 ... Und beginne jetzt damit aktiv die Fußsohlen nach unten zu senken, also ob du sie auf die Erde platzieren wolltest. Das wird jetzt in der Rückenlage nicht ganz geschehen können. Aber habe die Intention dazu. Und steigere vollständig bis nach oben auf 100%. Halte. ... Noch 1. ... Und lösen. Ganz langsam. Dabei entfernen sich die Zehenspitzen wieder zurück. Die Fußsohlen entspannen sich. 50. Und auch die Waden kannst du immer lockerer lassen. 10. ... Lass dir vor allem Zeit für die letzten 10%. Es braucht Zeit bis es vollständig gelöst ist. ... Die Füße fallen wieder locker etwas nach außen. - - -

Nun wirst du deine Schienbeinvorderseiten anspannen und zusätzlich auch die Oberschenkelvorderseite. Dazu wirst du deine Zehen maximal ran ziehen und deine Knie strecken. ...

Beginne damit deine Zehen, immer mehr, ran zu ziehen. Bis du bei ca. 50% angelangt bist. Dann streckst du aktiv die Knie und spannst die Oberschenkelvorderseiten an. 70%. 80. Und schieb jetzt noch kräftig die Fersen nach vorne weg. 90. Und die maximale Spannung halten. 3 ... 2 ... Noch mal ganz bewusst die Spannung halten. Und allmählich wieder lösen. Nehme die Spannung wieder aus den Oberschenkeln heraus. 60. ... Nimm die Spannung aus den Schienbeinvorderseiten heraus. Und die Zehen fallen wieder locker etwas nach vorne weg. 20. Die Zehen fallen wieder nach außen. 10 ... Und gönn dir wieder die Zeit für die letzten paar Prozent. Beobachte, wie die Spannung aus dem Körper gleitet. Die Stille, in dir, sich mehr und mehr einstellt. - - -

Als Nächstes lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Bauch. Hierzu wirst du gleich den Bauch fest anspannen. Und dazu drückst du den unteren Rücken, so fest du kannst, in die Erde hinein. Und wer mag, steigert das Ganze noch mit einem Bein-Anheben. ... Bereite dich vor. ...

Und beginne damit die Spannung im Bauch zu erhöhen. Und drücke deinen unteren Rücken aktiv und immer fester in die Erde hinein. 60. 70. Zieh jetzt so eng wie möglich feste den Bauch zusammen. 80. Und wer mag hebt die Beine, nur ein paar Zentimeter vom Boden, an und somit bist du bei der maximalen Spannung angelangt und hältst diese. Überprüfe, dass du immer noch deine Arme, Schultern und Nacken nicht mitarbeiten. Ganz locker bleiben. Nur der Bauch arbeitet. Noch

1. Und löse ganz langsam die Spannung. Lege als Erstes die Beine ab. Nimm den Druck der Lendenwirbelsäule aus dem Boden heraus. Und wenn du dich der vollständigen Entspannung immer mehr näherst, darf wieder ein angenehmer Raum zwischen der Unterlage und deiner Lendenwirbelsäule entstehen. Die letzten 10 ganz behutsam. ... Genieße. - - -

Als Nächstes wirst du Spannung auf deiner Brustvorderseite bringen. Hierzu wirst du deine Schultern vom Boden lösen und gleichzeitig deine Schultervorderseiten innen, zueinander führen. Sodass deine Brust vorne ganz eng wird und dein Brustwirbelsäule, nach hinten hin zum Boden, ganz rund wird. ...

Beginne jetzt damit deine Schultern vom Boden zu lösen, so weit du kannst. Dabei lässt du die Hände auf dem Boden ruhen, ebenso den Kopf. Ziehe jetzt als Nächstes die Schultern eng zueinander, sodass auf deiner Brust Spannung entsteht und deine Rückseite ganz rund wird. Steigere auf 90. Und 100%. Halten. ... Besonders hier, stelle das weitere Atmen sicher. Noch 2. ... 1 ... Und ganz allmählich löse die Spannung. Die Schultern entfernen sich wieder voneinander, nach außen weg. Du legst, immer mehr, von deinem Rücken ab, bis die Schulter wieder zum Boden kommen. ... Die letzten 10% mache ganz aufmerksam. Bewusst. - - -

Zum Abschluss widmest du dich deinem Gesicht und Halsvorderseite. Dazu wirst du gleich dein Kinn, Richtung Kehlkopf, absenken. Deinen Kopf, 2-3 Zentimeter, vom Boden heben und ein Zitronengesicht machen. So wie wenn du in eine saure Zitrone beißt und damit das Gesicht verziehst. Hier bitte, wenn es in die Spannung des Gesichtes kommt und speziell der Zähne: NICHT 100%. Maximal 90 oder sogar nur 80. ... Bereite dich vor. ...

Und beginne damit dein Kinn tiefer nach unten, Richtung Kehlkopf, abzusenken. Und hebe ganz langsam deinen Kopf, nur ein paar wenige Zentimeter, vom Boden an. Hier entsteht schon viel Spannung im Hals. Und dann baue dein Zitronengesicht auf. Beiss die Zähne zusammen. Denk daran: maximal nur 80-90%. Kneif die Augen, auch hier nur 80/90. Zieh auch die Augenbrauen hoch. Die Nasenflügel hochziehen. Die Stirn runzeln. Und das Ganze halten. Noch für 2. ... 1 ... Und ganz langsam löst du dein Zitronengesicht auf. Legst deinen Kopf wieder auf die Erde. Lässt das Kinn wieder locker etwas nach oben kommen. Deine Stirn weitet sich. Die Augen weiten sich. ... Zähne lösen sich wieder voneinander. Und

dein Mund ist ganz entspannt. Die letzten 10% lass dir ganz viel Zeit. Beobachte, wie die Spannung deinen Körper verlässt. ... Mach diesen Prozess bewusst. - - -

Und gönne dir nun noch ein ganzes Stück Zeit, um weiter zu entspannen. Du wirst beobachten können, wie jetzt dein Körper noch tiefer in die Entspannung geht. Ganz bereitwillig. ...

Du kannst dich jetzt ganz als Beobachter zurück ziehen. Beobachten und spüren, wie sich die Wärme im ganzen Körper ausbreitet. Du kannst es vielleicht sogar wirklich strömen und fließen spüren. ... Stille stellt sich immer mehr, in dir, ein.

[5 Min. + Stille] - - - [GONG] - - -

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deiner Atmung. ... Vertiefe diese ganz sanft. ... Mit jedem weiteren Atemzug etwas tiefer ein ... und etwas tiefer aus. ... Bringe sanft Bewegung in deine Fingerspitzen, deine Zehenspitzen. Bewege schließlich deine Hände und Füße. Du kannst sie kreisen. Fäuste ballen und wieder weg strecken. Schließlich beugst du deine Arme und Beine, so wie du das magst, so wie du das brauchst. Um etwas wacher zu werden. Ganz sanft.

Du kannst dich auch ganz klein und rund machen. Die Knie zum Körper ran ziehen. Lass dich komplett ausstrecken. Arme und Beine voneinander weg. ... Entweder ruhst du jetzt einfach weiter oder gehst in den Tag über.

Ich wünsche dir einen Tag voller bewusster Momente der Spannung. Und voller bewusster Momente der Entspannung.

Bis zum nächsten Mal.